№. 24. Waszawa 15 Czerwca 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

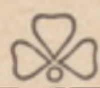




Prenumerata „Kosmetyki" w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal. kwartalnie kor. 3.75 hal.
Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.



Sztuka zwalczania starości.



Jedna z metód odmładzających organizm i przedłużających życie, przy zachowaniu fizycznej i umysłowej energii do późnej starości, polega na systematycznem usuwaniu zalegających w tkankach szkodliwych produktów przemiany materyi, działających głównie destrukcyjnie na naczynia krwionośne. Dotąd udawało się osiągnąć ten postulat mięsieniem ciała, atoli nie zupełnie, albowiem masaż nie wywiera wpływu pożądanego na tkanki głębiej ułożone. Aczkolwiek wyeliminowanie zużytych części organizmu jest kwestyą pierwszorzędnej wagi, to jednak nie wystarcza ono samo do regeneracyi komórek w tkankach. Aby cel ten w zupełności osiągnąć, musi się chwilowo wyczerpać komórki przez sprowadzenie w nich stanu przejściowego głodu białkowego, którego rezultatem będzie tem chciwsze wchłanianie świeżych, ożywczych „soków".

Metodę tę zastosował praktycznie lekarz szpitala w Londynie Sir Herman Weber, mąż głębokiej wiedzy, który swe życie poświęcił zagadnieniom z zakresu długowieczności. Przypuszczam, że bodźcem do tego rodzaju dociekań była przedwczesna śmierć rodziców Webera, jak niemniej niedomaganie fizyczne w pierwszych latach młodości.

Zaleca przeto Weber pobyt na świeżem powietrzu przez jeden dzień w tygodniu, wśród niemal ciągłego ruchu i przy bardzo umiarkowanem przyjmowaniu pokarmów, zwłaszcza napojów.

Przez ruch, mający się wykonać w tym dniu, rozumie się wycieczkę w okolicę wolną od pyłu i dymu, trwającą 6 do 9 godzin, zależnie od tuszy i wytrzymałości człowieka. Z pokarmów zasługują na uwzględnienie: owoce, jarzyny, chleb i bułka bez masła. Wśród takich warunków traci organizm dużo płynu drogą płuc, skóry i nerek, a jednocześnie wydala wraz z płynem szkodliwe składniki z tkanek.

Stosunkowo znaczne zapotrzebowanie białka wymaga rychłego uzupełnienia braku, to też rekompensata występuje rychło po powrocie do normalnych warunków.

W końcu zaznaczyć wypada, że metoda ta ma na celu nasycenie krwi tlenem, przyspieszenie obiegu krwi, wzmocnienie akcyi serca i spoczynek narządu trawienia.

Po tak spędzonym dniu zaleca Weber powrót do normalnego trybu życia. W taki sposób udało się Weberowi niejednokrotnie uchronić pacyentów z objawami przedwczesnej starości przed postępem zwyrodnienia. Byli i między nimi dziedzicznie obciążeni skłonnością do zwapnienia naczyń, (których rodzeństwo i rodzice wcześnie zmarli), a jednak poważny wiek osiągnęli, bo wielu z nich żyło przeszło 80 lat.

Sam Weber, człowiek o wątłym organizmie, liczy dziś z górą 80 lat, a mimo to odznacza się taką żywotnością, iż niedawno urządził podróż do Egiptu, gdzie pieszo i na wielbłądach dalekie przebywał przestrzenie, przerywając od czasu do czasu fizyczne wysiłki produktywną pracą umysłową.

Większość „wybitnych lekarzy jest dziś zdania, iż bezczynność umysłowa prowadzi rychlej organizm do zaniku, aniżeli umiarkowana praca. I słusznie, gdyż praca umysłowa warunkuje przekrwienie mózgu, tej stacyi centralnej, od której zależą wszelkie funkcye organizmu. Praca ta atoli ma wpływ zbawienny wtedy, gdy nie jest jednostajna, nużąca i jeśli bywa bez przymusu wykonywana.

Udowodnioną jest również rzeczą, że życie wykwintne wśród spoczynku fizycznego i umysłowego, forsownego odżywiania się, zwłaszcza potrawami mięsnemi, wywołuje przedwczesną starość, oraz wpływa wysoce ujemnie na długowieczność. To też umiarkowanie pod względem jadła i napoju należy do pierwszorzędnych czynników, sprzyjających świeżemu wyglądowi. Przeładowanie żołądka powoduje osłabienie wszelkich narządów trawienia, a większa część niestrawionych pokarmów ulega w przewodzie pokarmowym butwieniu, które stanowi źródło do wytwarzania się różnorodnych fermentów, zatruwających stale organizm.

W wysokim stopniu degenerująco działa alkohol w każdej postaci, to też w tym kierunku jedynie zalecić można zupełną abstynencyę, a nie umiarkowanie.

Nadzwyczajne rezultaty regeneracyi organizmu zauważył Weber u osób, które wracały z pobytu w górach, gdzie uprawiali sport turystyczny przez kilka tygodni, po kilka godzin dziennie. U niektórych zauważył nawet powrót normalnego barwika w siwych pierwotnie włosach. Spostrzeżenie to upewnia nas w przekonaniu, iż najczęstszą przyczyną przedwczesnej siwizny bywa anemia, skoro przyspieszenie obiegu krwi i wzmożenie dopływu jej do drobnych zakończeń naczyń krwionośnych przywraca siwym włosom kolor pierwotny.

Rozumie się samo przez się, iż wzmiankowane metody regeneracyi organizmu mogą stosować ludzie wolni od wszelkich wad organicznych.

Zmiana trybu życia w ciągu jednego dnia w tygodniu działa nadzwyczajnie dodatnio u ludzi pracu-

jących umysłowo, przeważnie w pozycyi siedzącej, u zajmujących się zawodowo szyciem, robotami ręcznemi, jak haftowaaniem, malarstwem i t. d.

Przypatrzmy się obecnie znaczeniu powyższej metody w zastosowaniu jej do *kosmetyki lekarskiej*, której zadaniem jest łączyć ściśle zdrowie z efektem zewnętrznym, t. j. z *urodą*. Wydawałoby się, że każdy zabieg mający dodatni wpływ na zdrowie, już tem samem upiększa. Wiemy n. p., że kąpiele słoneczne działają korzystnie na ustrój, a jednak nie poddamy u kobiet t w a r z y działaniu słońca, bo byśmy wywołali szereg niepożądanych i arcynieestetycznych zmian cery, za co nie byłaby nam kobieta wcale wdzięczna.

Metoda regeneracyjna ma liczne zastosowanie w kosmetyce, zwłaszcza w przypadkach, w których zabiegi zewnętrzne odnoszą częściowy skutek i powinny być specyalnemi metodami poparte.

W niniejszej pracy omówimy niektóre wskazania i przeciwwskazania, tyczące się metody regeneracyjnej, odniósłszy je do osób o normalnej tuszy, do szczupłych i otyłych.

U osób miarowo zbudowanych, nie cierpiących na żadne organiczne przypadłości (płucne, sercowe i t. d.), u których mimo to występują objawy charakterystyczne dla fizyologicznej starości, w rodzaju utraty elastyczności skóry twarzy i ciała, zmiany świeżej karnacyi na kolor ziemisty, wypadania włosów i siwizny, różni się metoda Webera, — wedle której zaleca się już nazajutrz po odbytej jednodniowej kuracyi powrót do normalnego trybu życia — od naszej tem, iż radzimy w następnym, a nawet przez dwa następne dni pozostać w łóżku, z przerwą w porze obiadowej i podczas kolacyi. W pierwszym dniu zalecamy umiarkowanie w przyjmowaniu pokarmów (często, a skromnie), natomiast napoje (mleko, woda, rosół, czekolada) są wskazane w dowolnej ilości, byle nie bezpośrednio przed obiadem.

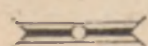
U wielu osób obserwowaliśmy wprost zadziwiające rezultaty; apetyt wzmagał się z każdym dniem bardziej, a zmiany przedwczesne ustępowały miejsca młodzieńczej świeżości.

Przykładem dodatniego wpływu chwilowej utraty „soków“ i wygłodzenia organizmu jest normalnie przebyty poród i połóg u zdrowych kobiet. Po przebyciu wzmiankowanych procesów fizyologicznych, odznacza się nieraz kobieta — mimo rozlewnych nieco kształtów — cudniejszym wdziękiem i świeżością, aniżeli w okresie przedmacierzyńskim.

Metoda regeneracyjna nie może znaleść zastosowania u osób nadmiernie szczupłych i cierpiących na anemię wyższego stopnia. Natomiast u osób, nie mających pod względem tuszy nic wspólnego z „secesyą“, a zatem u otyłych, znajduje obszerne zastosowanie.

Wiadomo, że odtłuszczanie ciała przy zaniedbaniu zabiegów, mających na celu spotęgowanie elastyczności skóry, mści się widocznie na urodzie, albowiem skóra łatwo obwisa, straciwszy w podściółce tłuszczowej oparcie. To też kosmetyka nie posługuje się środkami wewnętrznemi, heroicznie działającemi, które z reguły podkopują ponętny wygląd kobiety.

Dokąd jechać na lato?



(Przegląd zdrojowisk krajowych i zagranicznych)

I.

Jaworze.

Do redakcji codzień napływają listy z zapytaniami : „dokąd jechać na lato?“. Uważając sprawę wyboru zdrojowiska za bardzo aktualną w porze obecnej, pragnę sprawie tej poświęcić słów kilka.

Pierwszym warunkiem przy wyborze tej lub innej miejcsowości powinno być oczywiście wskazanie lecznicze, a sprawę tę może i powinien rozstrzygnąć jedynie lekarz domowy. Każdy łatwo zrozumie, że naprzykład pacjent z daleko posuniętą gruźlicą lub wadą serca nie może brać morskich kąpieli, jak również osoba anemiczna, której potrzebny jest pobyt w górach i lesistej miejscowości, nie pojedzie do wód siarczanych. Prócz wskazania leczniczego niezbędne są jeszcze inne dane, a mianowicie warunki samego pobytu. Każdy pragnie połączyć wyjazd leczniczy z przyjemnością i korzyścią zobaczenia czegoś nowego. To też lekarz nieraz staje z powodu tych słusznych wymagań wobec trudnego do rozwiązania dylematu, bo ceteris paribus, t. j. przy jednakowem leczniczem wskazaniu, miejscowość A. przewyższa miejscowość B. pod względem wzorowego urządzenia lub tańszych kosztów pobytu. Prócz tego lekarze polscy powinni mieć na względzie obowiązek obywatelski popierania zdrojowisk swojskich. Do rzędu owych nielicznych swojskich zdrojowisk, nie ustępujących w niczem niemieckim, należy Jaworze (Ernsdorf) na Śląsku Austryackim, za Bielskiem, oddalone od Krakowa o $2^1/_2$ godziny jazdy koleją, u podnóża lesistego pasma Beskidu. Położenie urocze wśród lasów, w otwartej przewiewnej dolinie; powietrze suche, zdrowe. Miejscowość ta wskazaną jest: 1) Przy **ogólnej wątłości** ustroju i skłonności do wszelkich chorób, zwłaszcza *dziedzicznych*, do częstych *katarów* i *przeziębień*, wymagających wzmocnienia i stopniowego zahartowania organizmu. 2) W **niedokrewności**, **blednicy** i spowodowanych niemi cierpieniach nerwów i innych narządów. 3) W **rekonwalescencji** po ostrych chorobach. 4) W cierpieniach narządu **oddechowego** (katar krtani, oskrzeli, wierzchołków płuc). 5) W chorobach **serca** i **naczyń** (zwapnienie tętnic). 6) W cierpieniach narządu **trawiena** (atonia żołądka i jelit, nawykowe zaparcie stolca). 7) W reumatyzmie, podagrze, skrofułach, chorobie cukrowej,

Stokroć bowiem więcej powabu ma kobieta o obszarach hyperrubensowskich, aniżeli postać wiotka z obwisłą skórą.

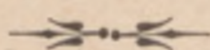
Zalecamy przeto otyłym metodę regeneracyjną z tą modyfikacyą, iż po dniu kuracyi winni powrócić do normalnego trybu życia, z uwzględnieniem umiarkowania w przyjmowaniu pokarmów i ograniczenia płynów do minimalnych ilości.

Ściśle z omówionym tematem łączy się wpływ życia płciowego na zdrowie i urodę. Dawno już pozbyliśmy się fałszywej pruderyi, która uniemożliwiała uświadomienie ogółu w tym przedmiocie. Postaramy się w przyszłości o tej kwestyi, mającej znaczenie ogólno-społeczne, nieraz jeszcze pomówić.

Dr. Luster.



Poradnik hygieniczno-kosmetyczny.



Sałata i owoce.

Wiadomo, iż upał przyczynia się w znacznym stopniu do zmniejszenia łaknienia. W celu pobudzenia łaknienia podczas dni upalnych uciekamy się do różnych kwaśnych przysmaków, w rodzaju sałaty; konsumujemy również owoce kwaśne i t. p. delikatesy.

Żołądek człowieka zdrowego przyswaja sobie z łatwością i bez żadnej dla ustroju szkody te wszystkie przysmaki, istotom natomiast słabym, a zwłaszcza pannom: cierpiącym na blednicę, w okresie rozwoju, o słabo rozwiniętym biuście i chcącym utyć nieco — bezwarunkowo powinno być wrbronione takie menu.

Kwas octowy, zawarty w occie, działa destrukcyjnie na pojedyńcze komórki, co wpływa ujemnie na odżywianie się organizmu, w następstwie czego ciało chudnie.

Natomiast dla osób tęgich, chcących pozbyć się nadmiaru tuszy, ocet jest środkiem wybornym, lecz... sprowadza poważne zaburzenia żołądka i jelit, gdy ogółem będzie skonsumowany w ilości takiej, która sprzyja zmniejszeniu się wagi o kilkanaście funtów.

Wniosek więc taki: osoby tęgie nie powinny nadużywać kwaśnych przysmaków, osoby zaś szczupłe—powinny kwasów zupełnie zaniechać.

Kąpiele powietrzne i słoneczne.

Czynnikiem wysoce korzystnym, zarówno pod względem hygienicznym jak i kosmetycznym (zwłaszcza u dzieci i kobiet) jest w porze letniej słońce i powietrze (kąpiele słoneczne i powietrzne). Wszystkie niemal zdrojowiska, będące au courant nowoczesnych wymagań hygieny, stosują ten zabieg na spe-

otyłości. 8) W chorobach **kobiecych** (wysięki, upławy). 9) W cierpieniach systemu **nerwowego** (neurastenia, hypochondria, histerja i t. d.) 10) W chorabach **kości** i **stawów** (zapalenia, zesztywnienia, przykurczenia mięśni i t. d).

Tym licznym wskazaniom odpowiadają w zupełności środki lecznicze, któremi rozporządza zdrojowisko. Do tych czynników leczniczych należą: 1) **klimat** podgórski nadzwyczaj łagodny, wskutek obfitej wegetacji przyległego parku i korzystnego położenia całego uzdrowiska; 2) „zabiegi **wodolecznicze** (półkąpiele, nacierania, natryski zwykłe i szkockie), ściśle do indywidualności zastosowane; 3) kąpiele **borowinowe** (gazowe z kwasu węglowego, obojętne i solankowe, igliwiowe i t. p., kąpiele zimne w pływalni, słoneczne i powietrzne); 4) inhalacye systemu Buhlinga; 5) **elektryczność** we wszelkiej formie (elektryczne kąpiele, świetlne, znakomicie działające jako środek leczniczy i zapobiegawczy przy zbytniej otyłości); 6) masaż ręczny, elektryczny i wibracyjny; 7) **gimnastyka**, leczenie terenowe, i ściśle do stanu chorobowego zastosowana dyetetyka.

Pobyt w Jaworzu nadaje się specyalnie dla osób pragnących wypoczynku i ścisłej kuracji, którą znakomicie można przeprowadzić w zakładzie fizykalno-dyetetycznym, pozostającym pod kierunkiem znanego powszechnie **Dr. Zygmunta Czopa**. Zakład urządzony jest prawdziwie wykwintnie (marmurowe wanny basenowe, centralne ogrzewanie za pomocą kaloryferów, elektryczne oświetlenie) i posiada wszelkie nowoczesne udogodnienia. Na miejscu są dwie restauracye (kuchnia wiedeńska i rytualna). Nie brak też i rozrywek. Ludność miejscowa przeważnie polska. Do zalet zakładu zaliczyć należy również bardzo umiarkowane koszta pobytu. Kuracya jest bardzo tania (naprz. zabiegi wodolecznicze, włącznie z obsługą kąpielową, bez względu na ilość i jakość procedur dziennych, kosztują tygodniowo tylko 12 koron, t. j. 4 rb. 80 kop.), przyczem przez cały czas trwania sezonu (od Maja do końca Września) nie pobiera się żadnej taksy kuracyjnej.

Pragnącym udać się do Jaworza bliższych informacji udzieli stale od lat kilkunastu tam praktykujący kierownik zakładu leczniczego, wyżej wspomniany Dr. Zygmunt Czop.

Dr. H. Zamenhof.



cjalnie urządzonych terenach *). Liczba zwolenniczek takiej kuracji z każdym rokiem wzrasta. Szkoda tylko, iż nie każda z pań zadaje sobie pytanie, ażali skóra jej nadaje się do takich zabiegów, to też niejedna z kuracjuszek, po powrocie do domu, z przerażeniem spostrzega, iż cera jej zamiast poprawić — pogorszyła się.

Kąpiele słoneczne i powietrzne przedewszystkiem wskazane są w przypadkach skóry *normalnej i tłustej*, przeciwwskazane natomiast—przy skórze suchej, zwiędłej, pomarszczonej, t. zw. gęsiej skórze i w wypadkach bardzo bladej, anemicznej cery.

Sucha skóra pod wpływem takiej kąpieli staje się jeszcze więcej suchą, zwłaszcza gdy obieg krwi dla tych lub innych powodów jest niezbyt energiczny. W takich rązach należy wywołać *sztuczne* przekrwienie. Tego dopiąć można za pomocą ruchu (biernego lub czynnego) i chłodnych nacierań, aż skóra nie stanie się zupełnie czerwoną.

Dla nadania suchej skórze soczystości należy 2—3 razy w tygodniu stosować ciepłą mydlaną kąpiel, połączoną z masażem, w celu pobudzenia żywszej przemiany materji; dzięki takim zabiegom następuje pożądane przekrwienie, odpada zrogowaciały nabłonek, i skóra nabiera soczystości. To samo da się zastosować i u osób z normalną i tłustą skórą, których cera wskutek nadużycia powietrznych i słonecznych kąpieli staje się z biegiem czasu chropowatą. Przy wykwitach skórnych (wyprysk, skrofuły, łuszczyca i t. p.), słoneczne i powietrzne kąpiele *zawsze* oddają dobre usługi.

Czem najlepiej ugasić pragnienie?

Upał z jednej a wydzieliny gruczołów potnych z drugiej strony powodują w lecie wzmożone pragnienie. Chcąc ugasić je — postępujemy najczęściej nierozważnie: pochłaniamy naprzykład znaczną ilość napojów (lemoniadę, mazagran, mrożoną kawę, piwo, lody), czem bezwiednie pogarszamy sprawę. W celu zupełnego ugaszenia pragnienia należy przedewszystkiem zwalczyć *przyczynę* złego, więc w pierwszym rzędzie wyrzec się przypraw korzennych. Nie należy zapominać, że na pragnienie składają się zazwyczaj dwie przyczyny: chwilowy brak płynu na błonach śluzowych oraz nadmiar ciepła w ustroju. Otóż usunięciem nadmiaru ciepła zwalczamy jeżeli nie całkowitą, to przynajmniej znaczną część pragnienia.

Zadanie to znakomicie spełniają chłodne ręczne i nożne kąpiele, przepłukiwanie ust zimną wodą, kąpiele powietrzne i dyeta odpowiednia (kwaśne mleko, owoce, kompot).

*) Kąpielom tym poświęcimy wzmiankę specjalną.

Pielęgnowanie rąk podczas upału.

Nie tylko mroźna zima ze śnieżycą grozi waszym rączkom, piękne panie. Niebezpieczeństwo zagraża wam i ze strony lata: upał, kurz, pył, składają niepożądane pocałunki na waszych rączkach, ze szkodą dla ich śnieżnej, delikatnej białości: ręce nadmiernie się pocą, naskórek ciemnieje i pęka. Wiem, iż w takich razach sięgacie do swego arsenału kosmetycznego po glicerynę, która niezłe oddaje usługi. Podam wam jednak sposób lepszy:

Wody pomarańczowej 200,0
Gliceryny chemicznie czystej 30,0
Tanniny 1,0.

Myjąc rano i wieczorem ręce tą mieszaniną, odzyskacie szybko z powrotem ich pierwotną białość i aksamitny połysk.

Wynik będzie jeszcze lepszy, jeżeli zmoczone tą mieszaniną ręce nie będą osuszone, lecz przez noc całą trzymane w rękawiczkach.

O nadmiernem poceniu się nóg w lecie.

Jedną z najnieprzyjemniejszych i najwięcej rozpowszechnionych przypadłości, dających się zwłaszcza dobrze we znaki paniom w lecie — jest nadmierne pocenie się nóg, któremu sprzyja niehygieniczne nowoczesne obuwie, zamykające nogi hermetycznie, z pozbawieniem zupełnego przewiewu.

Przypuszczam, iż panie nasze dbają w dostatecznej mierze nie tylko o piękny wygląd swych nóżek, lecz i o czystość ich, to znaczy: myją te nóżki przynajmniej dwa razy dziennie, rano i wieczorem, i możliwie jaknajczęściej zmieniają pończoszki — to też kwestję tę pomijam milczeniem a przechodzę odrazu do radykalnego zabiegu, mającego na celu pozbycie się tej nieprzyjemnej nadpotliwości. Najlepszym środkiem, usuwającym tę przypadłość w **lecie** — jest *formalina*. Sposób postępowania jest następujący: po dokładnem obmyciu i wysuszeniu nóg, wciera się 10% wodny rozczyn formaliny za pomocą długiego pędzla w skórę podeszwy 3 razy dziennie (rano, w południe i wieczór) w ciągu 2 dni; w skórę zaś grzbietową palców i fałd międzypalcowych również 3 razy, lecz tylko w ciągu pierwszego dnia. Równocześnie wkrapla się 5—8 kr. **czystej** formaliny do obuwia, w celu usunięcia niemiłej woni (formalina nie psuje obuwia).

Po uskutecznieniu powyższych zabiegów wciera się w nogi wazelinę dla zapobieżenia pękaniu skóry. Po kilku dniach przypadłość znika prawie zupełnie. Nadmieniam jeszcze (co jest bardzo na czasie), iż u turystów, ocierających sobie zwykle nogi po dłuższych wycieczkach, działają korzystnie pędzlowania *zapobiegawcze* takimże rozczynem formaliny.

Dr. St. S.

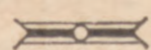


Piotr Klejn.

—

KOSMETYKA ZĘBÓW i JAMY USTNEJ.

Czem należy płukać zęby i usta.



(Dalszy ciąg).

Hygienol.

Rp.
Natri chlorati
Formalini
Ol. Menthae pip.
Alcoholi
MDS.
Szkodliwy!

Illodin.

Rp.
Saloli 1,0
Mentholi
Ol. Menthae pip. aa 1,5
Trae Coccionellae gutt. XV.
Spiritus Anisi 4,5
„ Vini 92,0
MDS.
Szkodliwy!

Ira.

Rp.
Camphorae
Ol. Cajeputti aa 0,5
„ Menthae pip. 0,3
Aether 3,0
Ol. caryophyll 0,5
Piper hispan. 0,01
Spiritus 0,3
MDS.
Bezużyteczny.

Iris. (wyrób krajowy).

Rp.
Przepis niewiadomy.

Katharol.

Rp. Hydrogenii perox. 3%
...... etc.

Własności: Składnikiem działającym jest nadtlenek wodoru, który posiada własności natychmiastowego odwaniania ust. Stwierdzono, analizując dalej ten eliksir, obecność w nim kwasów solnego i siarczanego, które znów bardzo ujemnie oddziaływają na zęby; z tego względu uważać należy preparat powyższy za szkodliwy.

Kosmina. (Analiza *Kauscha*)

Rp. Aquae destillat. 41,0
Spirit. Vini rectif. 58,0
Formaldehydi
Extracti Myrrhae
„ Ratanhiae aa 0,3
Sacharini 0,2
Ol. Menthae pip.
„ Geranii aa 0,1
MDS.
6—10 kropel na szklankę letniej przegotowanej wody.

Własności: Jestto nowy, bardzo reklamowany w Niemczech środek do płukania ust. Do codziennego użytku nie nadaje się, ponieważ półprocentowy roztwór formaliny działa zbyt energicznie: drażni nabłonek jamy ustnej, wywołuje palenie i gwałtowny ślinotok; pozatem ostry smak czyni eliksir niestosownym do codziennego użytku; dla wszystkich tych względów uważać należy płukanie to za szkodliwe.

Kosmodont. *Wilhelma Anhalt* (w Kołobrzegu.)

Rp.
(Przepis niewiadomy).
Alcoholi
Sapon. med.
. . . .
Ol. . . . .

Własności: Eliksir ten od ośmiu lat znajduje się w obiegu, za granicą jest bardzo reklamowany, a u nas mało znany. Posiada, zdaniem pacjentów, niezwykle przyjemny smak i dobry zapach. Dopóki jego części składowe bliżej ujawnione nie będą, nic o tem płukaniu powiedzieć nie można. Za zasługę poczytać należy fabrykantowi, że, sprzedając eliksir, pastę i szczoteczki systemu prof. Witzla, przyczynia się w znacznej mierze do krzewienia w swojem społeczeństwie właściwych zasad pielęgnowania zębów i ust, gdyż dodaje każdemu nabywcy stosowną broszurkę.

Limberga prof. (w Petersburgu) patrz „Tymolowy“.

Listeryna. *Lamberta & Co* (w S. Louis) w Ameryce północnej.

Rp.
Ol. Eucalypti
Ac. borobenzoïci
Ol. Gaultheriae
MDS.

Stosować należy: kilka kropel na szczoteczkę do czyszczenia zębów, lub w stosunku 1 : 1 z wodą (letnią przegotowaną) do codziennego użytku.

Własności: Preparat ten działa w wysokim stopniu przeciwgnilnie: wyjaławia jamę ustną w ciągu $^1/_4$—$^1/_2$ m.

Lohse'go-Mundwasser.

Rp.
Przepis nieznany.
Własności: Zabarwia zęby.
Niestosowny.

Magitôt'a prof. (w Paryżu).

I.

Rp.
Natri biborici 15,0
Thymoli 0,2
Aquae destillat. 1000,0
MDS.
Do płukania. Nie rozcieńczać.

II.

Rp.
Aquae destillat. 500,0
Thymoli 0,5
Natri biboracici 3,0
MDS.
Kilka kropel na szklankę letniej przegotowanej wody.

Własności: Do doraźnego użytku się nadaje, do codziennego natomiast użycia jest niestosowny ze względu, że smak tego płukania nie jest przyjemny.

Mentolowy.

Rp.
Mentholi 4,0
Alcoholi 100,0
Ol. Menthae pip. gtt. XX.
„ Caryophyllor. „ X.
„ Anisi
„ Rosmarini $\overline{aa}$ gtt. V.
„ Cinnamomi
„ Eucalypti $\overline{aa}$ gtt. II.
MDS.
2 łyżeczki na szklankę letniej przegotowanej wody.

Własności: Działa odkażająco, odwaniająco i pozostawia w ustach uczucie odświeżające. Nadaje się do stałego użytku.

Miller'a prof. (w Berlinie).
patrz „będźwinowo-rataniowy"
„ „ tymolowy"
„ rataniowy dla cukierników"
„ tymolowy".

Minosol *R. Ploetz'a & C.* (w Berlinie).

Rp.
Przepis niewiadomy.

Myrrowy patrz „Rataniowy".

Nalewka dra Pfefermana.

Rp.
Sem. Anisi stellat. 10,0
Caryophyllor.
Cort. Chinae rubr. $\overline{aa}$ 1,2
Spirit. Vini (80%) 230,0
Ol. Menth. pip. 40,0
moczyć w ciągu kilku dni i przesączyć.
MDS.
Niestosowny.

(*D. c. n.*)



Odpowiedzi Redakcji.

Dziewiętnastoletniej. 1) Częste ciepłe kąpiele z dodatkiem otr. migd. i krem mitinowy. 2) W numerze dzisiejszym (w poradniku hygieniczno-kosmetycznym).

Anemicznej. 1) W numerze dzisiejszym. 2) Poinformuje zarząd zdrojowiska. 3) Woda gorąca (5—10 minut z krótkotrwałem ochłodzeniem) z dodatkiem łyżeczki octu toaletowego, przyrządzonego na wodzie kolońskiej.

Ciotce. 1) Połąga. 2) Poinformuje zarząd zdrojowiska. 3) Pobyt tani. 4) Nieszkodliwy. 5) Sposób użycia był podany w № 13.

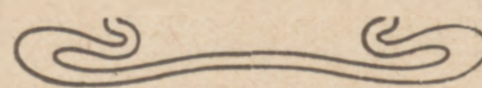
Młodej i jeszcze niedoświadczonej mężatce. 1) Nie wolno! 2) Tylko lekarz-akuszer. 3) Umiarkowany ruch 4) Ciepłe (nie gorące!) kąpiele. 5) Za zaufanie serdecznie dziękujemy.

Ninon. 1) W numerze dzisiejszym. 2) Ciechocinek. 3) Poinformuje zarząd. 4) Szkodliwy. 5) W numerze dzisiejszym (w poradniku hygieniczno-kosmetycznym).

Wieśniaczce. 1) W numerze następnym. 2) Woda ciepła, mydło neutralne, Boroxyl. 3) Zawiera ołów. 4) Szkodliwa 5) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

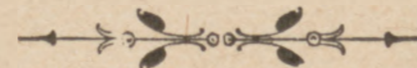
Martwiącej się. 1) Radykalnie tylko prądem galwanicznym. 2) Woalka. 3) W numerze dzisiejszym.

Apollinowi. 1) Busko lub Solec. 2) Poinformują zarządy tych zdrojowisk. 3) Pobyt tani. 4) Poinformuje lekarz zdrojowy.



Od Administracji.

Z powodu kończącego się półrocza i kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.



NADESŁANE.



BOROXYL

Ochronna marka zatwierdzona w Rossyi za № 3717.

Płyn do utrzymania twarzy w ciągłej odporności przeciw wszelkim atmosferycznym i innym zewnętrznym szkodliwym wpływom. Przyjemnie chłodzi i odświeża twarz, nadając cerze delikatną i matową białość. Żądać w składach aptecznych i perfumerjach.

Cena flakonu w Królestwie Polskiem 60 kop. w Cesarstwie 75 kop. Główny skład w Warszawie: w aptece **Żelazna Brama № 8**, oraz w znaczniejszych składach aptecznych i perfumerjach.



Proszek ARAGAC

M. S. Mirzajanca

Z Kaukaskiej rośliny, środek na wytępienie much, moli, karaluchów, pcheł, pluskiew i innego robactwa.

Sprzedaż we wszystkich Składach Aptecznych.

Cena 60—30 i 15 kop.

Z powodu wielu zafałszowań i naśladowań wymagać na etykietach z górą o dwóch wierzchołkach napisu: **Etykieta zatwierdzona przez departament Handlu i Przemysłu.**

Wyłączna sprzedaż na **gub. Królestwa Polskiego w Towarzystwie Akcyjnem Przetworów Chemicznych i Aptecznych.**

HENRYK WELT

Przejazd № 5, dom własny, Telefon № 10-59 i 10-60.

Towarzystwo Akcyjne

„St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne"

(założone w r. 1860)

Izmajłowski Prospekt № 27.

ZŁOTE MEDALE

Paryż 1900 r. Niżn. Nowg. 1896 r.



Glicerine Velours

Środek zapobiegający opaleniźnie, piegom i czerwoności twarzy.

T-wo **„St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne"** uprasza, **ze względu na powtarzające się podrabianie**, zwracać szczególną uwagę na naszą firmę, składającą się z **trzech** wyrazów: **„St. PETERSBURSKIE LABORATORJUM CHEMICZNE"** oraz na markę Towarzystwa, wyobrażającą pomnik **Cesarza Piotra Wielkiego**, postawiony na placu Senatu w Petersburgu.

Do nabycia w znanych perfumerjach i składach aptecznych.

„St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne"

(założone w r. 1860)

Złoty Medal Paryż 1900 r.



Roślinny Ekstrakt Fiołkowy.

Lotion Végétale aux Violettes Antibes.

przeciw łupieżowi i dla wzmocnienia włosów.

Do nabycia w znaczniejszych perfumerjach i składach aptecznych.

LECZNICA

Elektoralna 32.

Porady lekarskie w chorobach **skóry** i **włosów**, od 3—4 codziennie, prócz Niedziel i Świąt.

Idealny, hygieniczny krem toaletowy

Nadaje cerze piękność

Udelikatnia skórę



Dostać można we wszystkich perfumeryach i składach aptecznych.

Skład główny S. KARCZEWSKI, Warszawa, Nowo-Senatorska 4.

ŻĄDAĆ WSZĘDZIE!!

PIEGI

i **opaleniznę** usuwa **radykalnie**

ALBAROSA Dr. K. Jules

Ten wypróbowany i najlepszy w świecie środek, udelikatniający cerę i nadający jej piękną **białość**, działa skutecznie.

Przedstawiciel WIKTOR ASKANAS, Warszawa Sienna 11. Tel. 170,94.

Żądać wszędzie!!

PIEGI, plamy i opaleniznę usuwa **LANOL** Klimeckiego. Sprzedaż w składach aptecznych, perfumerjach i aptekach. Główna sprzedaż w Laboratorjum Klimeckiego.

WARSZAWA,

Niecała 5. Telefon 33.74.

Jan Zaleszczyński

Rymarska 18

POLECA

SWÓJ PUDER

CENA PUDEŁKA:

15 k.

30 k.

50 k.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36 46.